

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI ANGGOTA SEKOLAH SEPAK  
BOLA U-15 TAHUN 2013 DESA TALAGENING KECAMATAN  
BOBOTSARI KABUPATEN PURBALINGGA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jasmani



Oleh

Doni  
09604221020

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
DESEMBER 2013

## PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul "Tingkat Kesegaran Jasmani SSB U-15 Desa Talagening  
Kecamatan Bobotsari Tahun 2013" yang disusun oleh Doni, NIM 09604221020  
ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Juli 2013

Pembimbing,



Ngatman, M. Pd.  
NIP 19670605 199403 1 001

## PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Tingkat kesegaran Jasmani Anggota Sekolah sepak Bola U-15 tahun 2013 Desa Talagening Kecamatan Bobotsari Kabupaten Purbalingga” telah dipertahankan didepan Dewan Penguji pada tanggal 22 Oktober 2013 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI			
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Ngatman, M.Pd	Ketua/Pembimbing		12/12 - 13
Yuyun Ari W, M.Or	Sekretaris/Anggota II		11/12 - 13
Komarudin, M.A	Anggota III		19/11 - 13
A.Erlina Listyarini, M.Pd	Anggota IV		21/11 - 13

Yogyakarta, Desember 2013

Fakultas Ilmu Keolahragaan



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M. S

NIP. 19600824 198601 1 001

### **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Tingkat Kesegaran Jasmani SSB U-15 Desa Talagening Kecamatan Bobotsari Tahun 2013" benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda Yudisium pada periode berikutnya

Yogyakarta, Juli 2013

Yang menyatakan,



Doni

NIM : 09604221020

## PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Tingkat kesegaran Jasmani Anggota Sekolah sepak Bola U-15 tahun 2013 Desa Talagening Kecamatan Bobotsari Kabupaten Purbalingga” telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 22 Oktober 2013 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI			
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Ngatman, M.Pd	Ketua/Pembimbing		12/12 - 13
Yuyun Ari W, M.Or	Sekretaris/Anggota II		11/12 - 13
Komarudin, M.A	Anggota III		19/11 - 13
A.Erlina Listyarini, M.Pd	Anggota IV		21/11 - 13

Yogyakarta, Desember 2013

Fakultas Ilmu Keolahragaan



Drs. Kumpis Agus Sudarko, M. S

NIP. 19600824 198601 1 001

## **MOTTO**

Saat menghadapi kesulitan, beberapa orang tumbuh sayap sedang yang lain  
mencari tongkat penyangga

(Harold W. Ruoff)

Tujuan hidup adalah sebuah ketetapan yang mendasari semua rencana dan  
kerja kita dan yang menjadi penjaga arah perjalanan

(Mario Teguh)

Nek wani aja wedi-wedi, nek wedi aja wani-wani

(Doni)

Man jadda wa jada ( siapa yang bersungguh-sungguh dia akan  
mendapatkannya)

## **PERSEMBAHAN**

*Skripsi ini penulis persembahkan untuk:*

- ❖ Kedua orang tuaku Bapak Mulyanto dan Ibu Jamiatun yang telah memberikan segenap hasil jerih payahnya untuk membiayai kuliah sampai dengan selesai, memberikan arahan, doa, dan kasih sayang yang tidak henti-hentinya.

# **TINGKAT KESEGARAN JASMANI SSB U-15 DESA TALAGENING KECAMATAN BOBOTSARI TAHUN 2013**

Oleh:

**Doni**  
**NIM 09604221020**

## **ABSTRAK**

Tingkat kesegaran jasmani atau kondisi fisik SSB Desa Talagening dimungkinkan ada beberapa anak yang masih kurang dan beberapa ada yang baik, sehingga belum dapat diketahui bagaimana kondisi fisiknya, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani SSB U-15 Desa Talagening Kecamatan Bobotsari tahun 2013.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survey. Subjek dalam penelitian ini adalah SSB U-15 Desa Talagening Kecamatan Bobotsari sebanyak 15 anak. Instrumen yang digunakan berupa tes Tes Kebugaran Jasmani Indonesia dengan nilai validitas untuk putra 0,960 dan nilai reliabilitas untuk putra 0,720. Untuk menganalisis data digunakan teknik deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan Tingkat Kesegaran Jasmani SSB U-15 Desa Talagening Kecamatan Bobotsari Tahun 2013 sebagian besar berada pada kategori baik sebanyak 7 anak dengan persentase 46,7 %, diikuti kategori kategori sedang sebanyak 6 anak dengan persentase 40,0 %, kategori kategori kurang sebanyak 2 anak dengan persentase 13,3 %, dan tidak ada yang masuk kategori baik sekali dan kurang sekali. Dari hasil tersebut dapat dinyatakan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani SSB U-15 Desa Talagening Kecamatan Bobotsari Tahun 2013 dalam kategori baik.

**Kata Kunci : *Tingkat Kesegaran Jasmani, SSB U-15, Desa Talagening  
Kecamatan Bobotsari***



## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani SSB U-15 Desa Talagening Kecamatan Bobotsari Tahun 2013” dengan lancar.

Dalam penyusunan skripsi ini pastilah penulis mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M. Pd, M. A. Selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk menyelesaikan studi.
2. Bapak Rumpis Agus Sudarko, M.S, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin dalam melaksanakan penelitian.
3. Bapak Amat Komari, M. Si. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga
4. Bapak Sriawan, M. Kes, selaku Ketua Program Studi PGSD Penjas yang telah memfasilitasi dalam melaksanakan penelitian.
5. Bapak Ngatman, M. Pd, selaku dosen pembimbing, yang telah sabar memeberikan nasehat, bimbingan serta saran pada peneliti sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.

6. Bapak heri Purwanto M. Pd, selaku Pembimbing akademik yang telah memeberi masukan dan motivasi.
7. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah membekali ilmu yang berguna kepada peneliti.
8. Bapak dan Ibu Staf Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas negeri Yogyakarta yang telah membantu dalam pembuatan perijinan.
9. Bapak Muji Rantono selaku Kepala Pelatih SSB Desa Talagening kecamatan Bobotsari Kabupaten Purbalingga.
10. Teman-teman dan rekan-rekan yang tidak memungkinkan disebutkan satu per satu, yang telah membantu penulis dalam rangka penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuh hati, bahwa skripsi ini masih jauh dri sempurna. Oleh sebab itu, kritik kritik dan saran yang membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi dunia pendidikan.

Yogyakarta, Juli 2013

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Batasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penulisan .....	5
F. Manfaat .....	5
 BAB II KAJIAN TEORI	
A. Deskripsi Teori .....	7
1. Hakikat Permainan Sepakbola.....	7
2. Hakikat Kesegaran Jasmani.....	9
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani .....	14
4. Tujuan Kesegaran Jasmani .....	16
B. Penelitian yang Relevan .....	17
C. Kerangka Berpikir .....	18
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian .....	20

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	20
C. Subyek Penelitian .....	21
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	21
E. Teknik Analisis Data .....	23
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	26
1. Lari 50 Meter .....	26
2. Gantung Siku Tekuk.....	28
3. Baring Duduk 60 Detik .....	29
4. Loncat Tegak .....	31
5. Lari 1000 Meter .....	32
6. Tingkat Kesegaran Jasmani .....	34
B. Pembahasan .....	36
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	38
B. Implikasi Penelitian .....	38
C. Keterbatasan Penelitian .....	38
D. Saran.....	39
 DAFTAR PUSTAKA .....	40
 LAMPIRAN.....	42

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Daftar Nama dan Usia Responden .....	22
Tabel 2. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia .....	23
Tabel 3. Tabel Nilai TKJI Anak Usia 13-15 Tahun.....	25
Tabel 4. Statistik Penelitian Lari 50 Meter .....	26
Tabel 5. Deskripsi Hasil Penelitian Lari .....	27
Tabel 6. Statistik Penelitian Gantung Siku Tekuk .....	28
Tabel 7. Deskripsi Hasil Penelitian Gantung Siku Tekuk.....	28
Tabel 8. Statistik Penelitian Baring Duduk 60 Detik.....	29
Tabel 9. Deskripsi Hasil Penelitian Baring Duduk 60 Detik .....	30
Tabel 10. Statistik Penelitian Loncat tegak.....	31
Tabel 11. Deskripsi Hasil Penelitian Loncat Tegak.....	31
Tabel 11. Statistik Penelitian Lari 1000 Meter .....	32
Tabel 12. Deskripsi Hasil Penelitian Lari 100 Meter.....	32
Tabel 13. Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani .....	34

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1. Diagram Hasil Penelitian Lari 50 Meter .....	27
Gambar 2. Diagram Hasil Penelitian Gantung Siku Tekuk .....	29
Gambar 3. Diagram Hasil Penelitian Baring Duduk.....	30
Gambar 4. Diagram Hasil Penelitian Loncat Tegak .....	31
Gambar 5. Diagram Hasil Penelitian Lari 100 Meter .....	33
Gambar 6. Grafik Tingkat Kesegaran Jasmani .....	34

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Pengesahan.....	43
Lampiran 2. Permohonan ijin Penelitian.....	44
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian .....	45
Lampiran 4. Sertifikat Peneraan.....	46
Lampiran 5. Sertifikat Kalibrasi.....	48
Lampiran 6. Data Penelitian.....	50
Lampiran 7. Analisis Deskriptif Frekuensi .....	51
Lampiran 8. Dokumentasi.....	56
Lampiran 9. Akta Kelahiran Responden.....	57

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga sepak bola di Indonesia merupakan olahraga yang banyak digemari oleh seluruh lapisan masyarakat dari Sabang sampai Merauke, olahraga ini sering kali membuat emosi masyarakat meledak-ledak seperti halnya pada puncak final piala AFF kemarin banyak kalangan masyarakat yang datang antri membeli tiket hingga berjam-jam itu semua hanya demi untuk melihat Timnas yang saat itu sedang bagus-bagusnya. Namun apa daya prestasi yang sejak lama di idam-idamkan oleh seluruh masyarakat Indonesia harus kandas ditangan negeri seberang karena kalah agregat gol.

Prestasi Timnas memang belum begitu bisa dibilang menggembirakan kita lihat saja dibanding dengan negara-negara lain seperti Thailand, Singapore kita sekarang berada di bawah peringkat mereka itu hanya ditingkat ASEAN dibanding dengan negara-negara di dunia persepakbolaan di Indonesia jauh tertinggal dan belum menunjukkan progres yang baik. Kondisi yang memprihatinkan ini tidak terlepas dari sistem pembinaan sepakbola Nasional yang belum terprogram dengan baik dan benar apalagi dengan ditambahkan adanya dualisme induk persepakbolaan di Indonesia yang semakin membuat kacau dan kisruh pada kurun dua tahun terakhir, tetapi sekarang semua permasalahan itu sudah ada titik terang untuk tidak adanya dua induk



persepakbolaan indonesia yang mungkin akan membuat amburadul sepak bola di indonesia.

Pada masa sekarang perkembangan sepakbola dilingkungan masyarakat yang ada diseluruh Indonesia sangatlah maju, hal ini ditandai adanya klub sepakbola dan sekolah sepakbola yang melakukan pembinaan sejak usia dini. Pembinaan yang dilakukan sejak usia dini salah satunya melalui sekolah sepak bola (SSB) yang merupakan wadah pembinaan paling tepat karena disitu tidak hanya diajarkan tentang tehnik bermain tetapi juga banyak diajarkan tentang cara bermain dan gaya bermain.

Dalam cabang olahraga sepakbola diperlukan beberapa komponen penunjang untuk mencapai prestasi maksimal. Menurut Soewarno Kr (2001: 1) untuk dapat menguasai dan melakukan suatu macam teknik diperlukan latihan teratur dan ajeg serta memerlukan waktu yang lama, akhirnya teknik tersebut dilakukan secara otomatis. Untuk mencapai teknik yang baik memerlukan waktu yang lama sehingga diperlukan juga unsur fisik yang baik. Luxbacher (1999:1), menuturkan bahwa unsur-unsur pada permainan sepakbola meliputi kelenturan tubuh, ketangkasan dan kelincahan, ketahanan aerobik dan anaerobik, serta kekuatan otot.

Sepakbola adalah salah satu bentuk olahraga yang cukup berat dilihat dari segi lamanya bermain dan dituntut untuk bergerak cepat karena olahraga sepakbola seperti olahraga marathon, Maka setiap pemain sepak bola harus

sanggup bermain 2 x 45 menit dan harus dituntut mempunyai kebugaran jasmani yang baik, kebugaran jasmani mempunyai 4 unsur yaitu :

1. Kecepatan
2. Daya tahan
3. Power
4. kekuatan

Menurut Remmy Muchtar (1992: 81) “ Sepakbola merupakan permainan yang memakan waktu 2 x 45 menit. Selama waktu setengah jam itu, pemain dituntut senantiasa bergerak dan bukan hanya sekedar bergerak namun dalam bergerak tersebut masih melakukan berbagai gerak fisik yang lainnya seperti berlari sambil menggiring bola, berlari kemudian berhenti tiba-tiba, berlari sambil membelok 90 derajat bahkan 180 derajat, melompat, meluncur (*sliding*), beradu badan (*body charge*), bahkan kadang tertinggal dengan pemain lawan dalam kecepatan tinggi. Semua itu menuntut kualitas fisik pada tingkat tinggi untuk dapat memainkan sepakbola tersebut dengan baik. Apabila kita berbicara tentang sepakbola prestasi maka tuntutan kondisi fisik ini akan lebih tinggi lagi”.

Dengan demikian dalam cabang olahraga sepakbola tidak hanya teknik dasar saja yang harus dikuasai tetapi juga kebugaran jasmani yang prima juga sangat dibutuhkan karena dengan memiliki kebugaran jasmani yang prima pemain bisa bermain sepak bola dengan baik karena kondisi fisik merupakan pondasi untuk mencapai prestasi maksimal.

Tingkat kesegaran jasmani atau kondisi fisik SSB Desa Talagening beberapa anak masih kurang karena dalam setiap kejuaraan antar SSB pada menit awal bermain bagus dan cepat tetapi setelah menit-menit babak kedua sampai akhir kondisi fisiknya menurun sehingga mempengaruhi permainan itu sendiri, hal ini di tandai tubuh mulai kelihatan lemas untuk bergerak, nafas terengah-engah, umpan tidak akurat atau salah pasing disitu sering kali kecolongan dan akhirnya sering mengalami kekalahan. Dalam hal ini mungkin pelatih jarang melakukan latihan kondisi fisik sehingga pemain tidak bisa beradaptasi dengan musuh yang kondisi fisiknya lebih baik. Namun beberapa anak ada juga yang bagus dalam kondisi fisik, dengan demikian belum dapat diketahui bagaimana kondisi tingkat kesegaran jasmani siswa SSB U-15 Desa Talagening.. Atas dasar latar belakang permasalahan tersebut maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul“ Tingkat kesegaran jasmani SSB U-15 Desa Talagening kecamatan Bobotsari Kabupaten Purbalingga”

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas terdapat beberapa permasalahan yang berkaitan dengan kesegaran jasmani atlet SSB Desa Talagening Kabupaten Purbalingga yang dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Kesegaran jasmani atau kondisi fisik SSB desa Talagening kecamatan Bobotsari kabupaten Purbalingga dimungkinkan lemah karena dalam setiap pertandingan babak akhir pemain merasa keletihan.
2. Pelatih jarang memberikan latihan kondisi fisik.

3. Dalam pertandingan para pemain sering kali salah dalam melakukan ketrampilan gerak dasar seperti kontrol, passing dan umpan kepada temannya.

### **C. Batasan Masalah**

Melihat banyaknya permasalahan yang muncul dari identifikasi masalah di atas, maka berdasarkan pertimbangan yang penulis lakukan maka penulis membatasi dalam penelitian ini yaitu tingkat kesegaran jasmani SSB U-15 Desa Talagening Kecamatan Bobotsari Kabupaten Purbalingga tahun 2013.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah penulis uraikan sebelumnya maka penulis merumuskan permasalahan yang akan diteliti dalam penelitian ini, adapun rumusan masalah tersebut adalah :  
Seberapa besar tingkat kesegaran jasmani SSB U-15 di kecamatan Bobotsari Kabupaten Purbalingga tahun 2013 ?

### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani SSB U-15 Desa Talagening Kecamatan Bobotsari tahun 2013 ?

### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini tentunya harus membawa dampak positif dan manfaat bagi siapa saja, adapun manfaatnya adalah sebagai berikut:

## 1. Manfaat Teoritis

- a. Memberikan informasi dan menggambarkan mengenai tingkat kesegaran jasmani sekolah sepak bola, sehingga dapat dipakai sebagai acuan pengembangan kegiatan di SSB menjadi lebih baik.
- b. Bagi sekolah sepak bola penelitian ini bermanfaat sebagai tolak ukur tentang bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa-siswa di sekolah sepak bola desa Talagening kecamatan Bobotsari kabupaten Purbalingga.

## 2. Manfaat praktis

- a. Dapat memberikan sumbangan bagi para pelatih dan pengurus secara umum dan secara khusus untuk pelatih SSB di Kecamatan Bobotsari.
- b. Penelitian ini dapat dijadikan pedoman dalam menentukan materi dan metode pelatihannya yang sesuai dengan kondisi dan kemampuan serta tahap pertumbuhan dan perkembangan, khususnya dalam hal kesegaran jasmani siswa SSB Desa Talagening Kecamatan Bobotsari, selain itu juga semoga bisa berguna sebagai barometer untuk para pemain yang akan mengikuti turnamen antar SSB se Kabupaten Purbalingga.

## **BAB II KAJIAN TEORI**

### **A. Deskripsi Teori**

#### **1. Hakikat Permainan Sepakbola**

Menurut Suharsono dan Sukintaka (1983: 70) sepakbola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak yang dimainkan oleh dua kesebelasan yang masing-masing terdiri dari 11 orang pemain. Masing-masing regu berusaha memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri untuk tidak kemasukan. Regu yang banyak membuat goal dinyatakan sebagai pemenang dalam pertandingan. Untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri, diperlukan kerjasama dan tolong menolong dalam satu regu, agar permainan itu dapat berdaya guna dan berhasil guna, maka tiap pemain dalam satu regu diberi kewajiban-kewajiban sendiri. Kewajiban-kewajiban itu dapat dibagi dalam tiga kelompok besar, yakni barisan penyerang, barisan penghubung dan barisan penahan. Biasanya permainan sepakbola dimainkan dalam dua babak dengan diberi waktu istirahat diantara kedua babak itu. Isi dari permainan sepakbola itu sendiri adalah kerja sama berpikir, bergerak, memutuskan dan bertanggung jawab.

Sedangkan menurut Soedjono (1979: 103) dinyatakan sepakbola adalah permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola, bola disepak kian kemari untuk diperebutkan diantara pemain-pemain, yang mempunyai

tujuan untuk memasukan bola ke dalam gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri jangan sampai kemasukan. Di dalam memainkan bola pemain dibolehkan untuk menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang yang diijinkan untuk memainkan bola dengan tangan.

Selanjutnya dari departemen Pendidikan Nasional pendidikan dasar dan menengah. Direktur Pendidikan TK dan SD (tahun 2010) mengemukakan tentang sepakbola usia dini. Yang dimaksudkan sepakbola untuk anak tingkat sekolah dasar adalah sepakbola dengan jumlah pemain 7 lawan 7 dengan 3 pemain cadangan dan pemain boleh keluar masuk (pemain yang sudah diganti boleh main lagi). Menurut Hurlock (1990) seperti yang dikutip oleh M. Furqon H (2002: 5-6) dijelaskan lebih lanjut bahwa secara khusus dalam cabang olahraga permainan sepakbola anak usia dini yang dimaksudkan adalah anak yang berumur antara 10-12 tahun, pada usia inilah sebaiknya anak usia dini mulai dikenalkan pada olahraga permainan sepakbola dan masuk pada tahap spesialisasi pada umur 11-13 tahun dan diharapkan dapat mencapai puncak prestasinya pada saat berumur 18-24 tahun.

Dari uraian diatas dapat penulis simpulkan bahwa permainan sepak bola adalah suatu bentuk permainan yang dilakukan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain yang bertujuan untuk saling menyerang dan bertahan guna memasukan bola ke gawang lawan dengan

carasaling bekerja sama satu sama lain untuk memperoleh kesenangan dan kemenangan.

## **2. Hakikat Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani menurut Djoko Pekik I, (2000: 2) kesegaran jasmani (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Sedangkan menurut Rusli Lutan, J. Hartoto dan Tomoliyus (2001: 7) kebugaran jasmani (yang terkait dengan kesehatan) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas.

Engkos kosasih (1985: 10), menuturkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan fungsional dari seseorang dalam menghadapi pekerjaannya, jadi orang yang “fit” akan mampu melaksanakan pekerjaannya berulang kali tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki kapasitas cadangan untuk mengatasi kesukaran yang tidak terduga-duga sebelumnya.

Menurut Corbin (1997: 5), kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk berfungsi secara efektif dan efisien. Menurut Danang A. Primana (1999: 3), kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat dan waspada tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan energi



untuk mengisi waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya.

Komponen kesegaran jasmani menurut Djoko Pekik I (2000), kebugaran memiliki 4 komponen dasar yaitu:

1. Daya tahan dan paru-paru
2. Kekuatan dan daya tahan otot
3. Kelentukan
4. Komposisi tubuh

Menurut Amrum Bustaman (2003: 237-274), kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri dari lima komponen dasar yang saling berhubungan antara yang satu dengan yang lainnya yaitu : daya tahan kardiovaskuler, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh (berat badan ideal, persentasi lemak).

- a. Daya tahan kardiovaskuler  
Komponen ini menggambarkan kemampuan dan kesanggupan melakukan kerja dalam keadaan aerob, artinya kemampuan dan kesanggupan system peredaran darah dan pernafasan, mengambil dan mengadakan/ menyediakan oksigen yang dibutuhkan.
- b. Kekuatan otot  
Kekuatan otot banyak diperlukan dalam kehidupan sehari-hari, terutama untuk tungkai yang harus menahan berat badan.
- c. Daya tahan otot  
Daya tahan otot adalah kemampuan dan kesanggupan otot untuk kerja berulang-ulang tanpa mengalami kelelahan.
- d. Fleksibilitas  
Fleksibilitas adalah kemampuan gerak maksimal suatu persendian.
- e. Komposisi tubuh  
Komposisi tubuh berhubungan dengan pendistribusian otot dan lemak diseluruh tubuh dan pengukuran komposisi tubuh ini memegang peranan penting, baik untuk kesehatan tubuh maupun

untuk berolahraga. Kelebihan lemak tubuh dapat menyebabkan kegemukan atau obesitas dan meningkatkan resiko untuk menderita untuk berbagai macam penyakit. Dalam olahraga, kelebihan lemak ini dapat memperburuk kinerja karena tidak memberikan sumbangan tenaga yang dihasilkan oleh kontraksi otot, malahan memberikan bobot mati yang menambahkan beban karena memerlukan energy tambahan untuk menggerakkan tubuh.

Masih menurut Amrum Bustaman, selain komponen yang berhubungan dengan kesehatan diperlukan juga komponen yang berhubungan dengan ketrampilan motorik yang terdiri dari enam komponen yaitu:

- a. Keseimbangan  
Keseimbangan berhubungan dengan sikap mempertahankan keadaan keseimbangan (*equilibrium*) ketika sedang diam atau sedang bergerak.
- b. Daya ledak  
Daya ledak berhubungan dengan laju ketika seseorang melakukan kegiatan, atau daya ledak merupakan hasil dari daya x percepatan (*force x velocity*).
- c. Kecepatan  
Kecepatan adalah berhubungan dengan kemampuan untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sangat singkat.
- d. Kelincahan  
Kelincahan adalah berhubungan dengan kemampuan dengan cara mengubah arah posisi tubuh dengan kecepatan dan ketepatan tinggi.
- e. Koordinasi  
Koordinasi adalah berhubungan dengan kemampuan untuk menggunakan panca indra seperti penglihatan dan pendengaran, bersama-sama dengan tubuh tertentu didalam melakukan kegiatan motorik dengan harmonis dan ketepatan tinggi.
- f. Kecepatan reaksi  
Kecepatan reaksi adalah berhubungan dengan kecepatan waktu yang dipergunakan antara mulai adanya simulasi atau rangsangan dengan mulainya reaksi.

Menurut Danang A. Primna (1999: 3-7), terdapat dua aspek kesegaran jasmani yaitu :

- a. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) ya.ng meliputi :
  - 1) Daya tahan jantung paru  
Daya tahan jantung paru adalah kesanggupan system jantung paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan berarti. Daya tahan jantung paru sangat penting untuk menunjang kinerja otot yaitu dengan cara mengambil oksigen dan menyalurkannya ke otot yang aktif.
  - 2) Kekuatan otot  
Secara fisiologi kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan/beban. Secara mekanis kekuatan otot didefinisikan sebagai gaya (*force*) yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot dalam satu kontraksi maksimal.
  - 3) Daya tahan otot  
Daya tahan otot adalah kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus menerus pada tingkat sub maksimal.
  - 4) Fleksibilitas  
Fleksibilitas adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Fleksibilitas menunjukkan besarnya pergerakan sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerak (*range of movement*).
  - 5) Komposisi tubuh  
Komposisi tubuh adalah susunan tubuh yang digambarkan sebagai dua komponen yaitu lemak tubuh dan masa tanpa lemak.
- b. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan yang meliputi :
  - 1) Koordinasi  
Koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan sangat tepat dan efisien. Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai factor yang terjadi pada suatu gerakan.
  - 2) Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*).

3) Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk melaksanakan gerakan yang sama atau tidak sama dalam waktu sesingkat mungkin.

4) Kecepatan reaksi

Kecepatan reaksi adalah waktu yang dipergunakan antara munculnya suatu stimulus atau rangsangan dengan mulainya suatu reaksi. Stimulus untuk kecepatan reaksi berupa : penglihatan, pendengaran, gabungan keduanya dan sentuhan.

5) Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah tubuh atau bagian tubuh secara cepat tanpa kehilangan keseimbangan.

6) Ketepatan

Ketepatan (*accuration*) adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki.

7) Power

Power adalah kemampuan yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk menghasilkan kerja fisik secara eksplosif.

Semua komponen kesegaran jasmani diatas penting untuk seluruh cabang olahraga, akan tetapi masing-masing cabang olahraga memiliki karakteristik yang berbeda-beda. Dalam cabang sepakbola komponen yang paling dominan adalah komponen yang bersifat aerobik dan anaerobic.

### **3. Faktor – faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani**

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 7-10) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang meliputi tiga faktor :

a. Makan

Untuk dapat mempertahankan hidup, manusia memerlukan makan yang cukup. Makanan yang cukup dan memenuhi syarat yang seimbang sangat mutlak bagi kesehatan, terutama untuk mempertahankan dan mencapai berat badan yang diinginkan. Untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik harus mengonsumsi makanan yang memenuhi syarat sehat seimbang, cukup nutrisi, dan gizi untuk mempertahankan kesempurnaan kesegaran jasmani.

b. Istirahat

Istirahat yang cukup sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan tenaga, sehingga dapat melakukan aktivitas sehari-hari.

c. Olahraga / Aktivitas fisik

- 1) Kesegaran jasmani dapat dicapai dengan latihan dengan cara sistematis menggunakan rangsang gerak untuk meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsi tubuh, kualitas fungsi tubuh merupakan daya tahan paru, jantung, otot dan komposisi tubuh.
- 2) Agar latihan dapat dilakukan secara efektif perlu adanya prinsip-prinsip latihan, antara lain :
  - a) *Overload*( beban lebih ) beban latihan harus lebih kuat daripada latihan sehari-hari.

- b) *Specificity* (kekhususan) model latihan harus disesuaikan dengan tujuan yang hendak dicapai.
- c) *Reversible* (kembali asal) kesegaran yang telah dicapai akan menurun bahkan kehilangan jika latihan tidak dilakukan.

### 3) Takaran Latihan

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004:16-21) bahwa keberhasilan mencapai kebugaran jasmani sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi: tujuan latihan, pemilihan modal latihan, penggunaan sarana latihan, dan yang lebih penting lagi adalah takaran atau dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (*Frekuensi, Intensity, and Time*).

#### a. Frekuensi

Adalah banyaknya unit latihan per minggu. Untuk meningkatkan kebugaran perlu latihan 3-5 kali per minggu. Sebaiknya dilakukan berselang, misalnya: Senin-Rabu-Jumat, sedangkan hari lain digunakan untuk istirahat agar tubuh memiliki kesempatan melakukan recovery (pemulihan tenaga)

#### b. Intensitas

Kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan disebut intensitas. Besarnya intensitas latihan tergantung pada jenis dan tujuan latihan.

c. waktu

Adalah waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali latihan. Untuk meningkatkan kebugaran paru-jantung dan penurunan berat badan diperlukan waktu berlatih 20-60 menit.

#### **4. Tujuan Kesegaran Jasmani**

Menurut Engkos Kosasih (1985: 10) sasaran dan tujuan meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani dapat dibedakan menjadi beberapa golongan yaitu :

1. Golongan yang dihubungkan dengan pekerjaan
  - Kesegaran jasmani bagi pelajar dan mahasiswa untuk memprtinggi kemampuan dan kemamuan belajar.
  - Kesegar jasmani bagi olahragawan untuk meningkatkan prestasi.
2. Golongan yang dihubungkan dengan keadaan
  - Kesegaran jasmani bagi penderita cacat untuk rehabilitasi
  - Kesegaran jasmani bagi ibu hamil untuk perkembangan bayi dalam kandungan dan untuk mempersiapkan diri menghadapi kelahiran
3. Golongan yang dihubungkan dengan usia
  - Kesegaran bagi anak-anak untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan yang baik
  - Kesegaran jasmani bagi orang tua adalah untuk mempertahankan kondisi fisik.

#### **B. Penelitian yang relevan**

1. Penelitian yang dilakukan oleh Ganjar Kurniawan (2004) dengan judul “ Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Maguwoharjo 1 Depok Sleman”. Penelitian ini dilaksanakan dengan metode survey. Teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) umur 10-12 tahun dari Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. Populasi yang digunakan untuk penelitian adalah siswa kelas V SD Maguwoharjo 1 yang berjumlah 60 siswa. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia dapat diketahui bahwa 0 % siswa dalam kasifikasi baik sekali, 1,66% siswa dalam klasifikasi baik, 28,33% siswa dalam klasifikasi sedang, 61,66% siswa dalam klasifikasi kurang, dan 8,35% siswa dalam klasifikasi kurang sekali.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Yuli Murdaningrum (2003) dalam judul "Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Blunyan 1 Pendowoharjo, Sewon, Bantul". Penelitian ini dilaksanakan dengan metode survey. Teknik pengumpulan data dengan teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. Populasi penelitian sebanyak 92 siswa kelas IV, V, dan VI SD Blunyan 1. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif berdasarkan norma kesegaran jasmani dari Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Puskesjasrek. Hasil penelitian menunjukan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SD Blunyan 1 kelas atas, sebagai berikut: (1) Siswa kelas IV terdapat 0 % siswa dalam klasifikasi baik sekali, 0% siswa dalam klasifikasi baik, 48,49 % siswa dalam klasifikasi sedang, 33,33% siswa dalam klasifikasi kurang dan 18,18% siswa dalam klasifikasi kurang sekali; (2). Siswa kelas V terdapat 0% siswa dalam klasifikasi baik sekali, 0 % siswa dalam klasifikasi baik, 28,57% siswa



dalam klasifikasi sedang, 60,72% siswa dalam klasifikasi kurang, dan 10,71% siswa dalam klasifikasi kurang sekali;(3). Siswa kelas VI terdapat 0 % dalam klasifikasi baik sekali, 0% siswa dalam klasifikasi baik, 67,74% siswa dalam klasifikasi sedang, 29,03% dalam klasifikasi kurang, dan 3,23% siswa dalam klasifikasi kurang sekali.

#### **D. Kerangka Berpikir**

Sepakbola merupakan olahraga permainan yang membutuhkan kecepatan kelincahaman kekuatan disamping itu olahraga sepakbola juga harus memiliki unsur fisik yang bagus dan prima karena dilihat dari segi lamanya permainan yaitu 2 x 45 menit dituntut setiap pemain harus mempunyai kondisi fisik yang baik, karena dalam permainan sepakbola itu sendiri ruang gerakanya sangat luas dan mobilitasnya juga tinggi.

Pada permainan sepakbola modern saat ini sangat memerlukan unsur fisik untuk berkompetisi secara optimal dan maksimal. Selain itu unsur lain juga sangat berperan seperti halnya mental, taktik, strategi dan teknik dalam bermain, setiap pemain sepakbola sebaiknya dibentuk sejak dini khususnya pembinaan kondisi kesegaran jasmani. Pada umur 15 tahun tingkat kesegaran jasmani merupakan unsur fisik yang paling dominan yang merupakan dasar dari kegiatan olahraga prestasi. Kesegaran jasmani juga merupakan komponen paling penting yang berkaitan dengan kesehatan.

Pemantauan tingkat kesegaran jasmani dapat dijadikan salah satu tolak ukur sebagai alat evaluasi bagi anggota SSB guna dapat melihat, memperbaiki,

meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani tersebut sehingga tujuan dalam proses berlatih dapat tercapai, dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui tingkat kesegaran jasmani SSB U-15 Desa Talagening Kecamatan Bobotsari Kabupaten Purbalingga tahun 2013, karenadilihat dari pengamatan kondisi fisik siswa SSB bisa dikatakan kurang karena dalam setiap kejuaran atau turnamen antar SSB pada menit-menit awal bermain sangat bagus tapi setelah menit-menit babak kedua fisik mereka menurun sehingga mempengaruhi permainan, selain itu juga selama ini belum diketahuinya tingkat kesegaran jasmani di SSB Desa Talagening Kecamatan Bobotsari Kabupaten Purbalingga.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, menurut Suharsimi Arikunto (1998:194) pada umumnya penelitian deskriptif merupakan penelitian non-hipotesis sehingga dalam langkah penelitiannya tidak memerlukan hipotesis. Penelitian deskriptif ini merupakan penelitian yang dilakukan terhadap variable mandiri yaitu tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variable lain. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey dengan teknik tes dan pengukuran untuk mengumpulkan datanya. Tes yang digunakan yaitu Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk remaja umur 13 – 15 tahun (TKJI) yang akan menggambarkan atau memaparkan tingkat kesegaran jasmani SSB desa Talagening U-15 kecamatan Bobotsari kabupaten Purbalingga tahun 2010

#### **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah dan batasan masalah yang telah ditetapkan penulis, maka variabel dalam penelitian ini merupakan variabel tunggal yaitu tingkat kesegaran jasmani. Sedangkan batasan operasionalnya adalah angka atau nilai yang diperoleh testi setelah melakukan lima butir tes kesegaran jasmani TKJI dari depdiknas tahun 2010 usia 13-15 tahun yang terdiri :

1. Tes lari 50 meter, untuk putera dan puteri
2. Tes bergantung angkat tubuh untuk putera, 60 detik tes bergantung siku tekuk untuk puteri

3. Tes baring duduk , 60 detik (putera dan puteri)
4. Tes loncat tegak, untuk putera dan puteri
5. Tes lari jarak 1000 meter untuk putera dan tes lari jarak 800 untuk puteri

### **C. Subjek Penelitian**

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota SSB yang berumur 13 – 15 tahun. Setelah dipilih anggota tersebut dijadikan subjek penelitian populasi. Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 104), teknik pengambilan sampel adalah cara pengambilan sampel yang dilakukan sedemikian rupa sehingga diperoleh sampel (contoh) yang benar-benar berfungsi. Teknik pengambilan sampelnya adalah population sampling, yaitu dengan mengambil seluruh anggota populasi sebanyak 15 orang.

Menurut Suharsimi Arikunto (1998: 15), apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Dalam penelitian ini populasinya adalah anggota SSB U-15 desa Talagening yang berjumlah 15 orang yang berasal dari desa sendiri dan desa sekitar. Daftar nama responden dan usia dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Daftar Nama Responden

NO	NAMA	TANGGAL LAHIR	TANGGAL PENELITIAN	USIA
1	Supri	20 Juli 2000	24 Mei 2013	13
2	Egi	9 Juni 1999	24 Mei 2013	14
3	Brian	18 Mei 2000	24 Mei 2013	13
4	Asep	10 Oktober 1999	24 Mei 2013	14
5	Agung	11 Juli 2000	24 Mei 2013	13
6	Yoga	10 Oktober 1999	24 Mei 2013	14
7	Rofik	27 Mei 1998	24 Mei 2013	15
8	Reza	26 Agustus 1998	24 Mei 2013	15
9	Otin	2 Oktober 1998	24 Mei 2013	15
10	Nur	3 Desember	24 Mei 2013	13
11	Hermawan	11 Agustus 2000	24 Mei 2013	13
12	Ganan	14 Februari 2000	24 Mei 2013	13
13	Yusuf	20 Juli 1998	24 Mei 2013	15
14	Sasi	13-Apr-1998	24 Mei 2013	15
15	Anas	6 juli 1998	24 Mei 2013	15

#### D. Instrumen dan teknik pengumpulan data

Instrumen adalah alat pada waktu penelitian menggunakan sesuatu metode (Suharsimi Arikunto, 2006: 149). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia usia 13-15 tahun. Instrumen ini merupakan instrumen yang sudah baku, adapun instrument yang digunakan adalah sebagai berikut :

1. Tes lari 50 meter
2. Tes gantung angkat tubuh, 60 detik
3. Tes baring duduk

4. Tes loncat tegak
5. Tes lari jarak 1000 meter.

Koefisien validitas instrument untuk kategori remaja umur 13 – 15 tahun putera 0,950 dan untuk puteri 0,923 sedangkan koefisien reabilitas untuk putera 0,960 dan untuk puteri 0,804 (Depdiknas, 2010 : 2) . Tes ini merupakan satu rangkaian, sehingga butir tes dilaksanakan secara berkesinambungan. Dalam penelitian ini alat yang digunakan adalah stop watch yang sudah di tera pada Dinas Perindustrian dan Perdagangan Sub Dinas Metrologi Pemkab Purbalingga.

Untuk mengklasifikasikan tingkat kesegaran jasmani SSB Desa Talagening U – 15 Kabupaten Purbalingga yang telah di tes, dipergunakan norma yang berlaku untuk putera seperti table berikut ini

Table 2. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 – 25	Baik Sekali ( BS )
2	18 – 21	Baik ( B )
3	14 – 17	Sedang ( S )
4	10 – 13	Kurang ( K )
5	5 – 9	Kurang Sekali ( KS )

( Depdiknas Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, 1999 : 28 )

#### **E. Teknik Analisis Data**

Analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dengan persentase untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani sesuai dengan Norma Tes

Kesegaran Jasmani Indonesia umur 13-15 tahun. Langkah-langkah untuk mengklasifikasikan kesegaran jasmani siswa sesuai dengan petunjuk penilaian TJKI umur 13-15 tahun adalah sebagai berikut:

#### 1. Hasil Kasar

Prestasi setiap butir tes yang dicapai oleh anak yang telah mengikuti tes dicatat disebut hasil kasar. Tingkat kesegaran jasmani anak tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai, karena satuan yang dipergunakan oleh masing-masing butir tes tidak sama, yaitu:

- a. Untuk butir tes lari dan gantung siku menggunakan satuan ukuran waktu ( menit dan detik ).
- b. Untuk butir tes baring duduk menggunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerakan (berapa kali ).
- c. Untuk butir tes loncat tegak, menggunakan satuan ukuran jarak (sentimeter).

#### 2. Nilai Tes

Hasil kasar yang masih merupakan satuan ukuran yang berbeda tersebut, perlu diganti dengan satuan ukuran yang sama. Satuan ukuran pengganti itu adalah “nilai” (table 1 dan 2 ). Setelah hasil kasar setiap butir tes diubah menjadi nilai, berikutnya adalah menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir tes tersebut. Hasil penjumlahan menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kesegaran jasmani anak dengan menggunakan norma kesegaran jasmani Indonesia table 2.

**Tabel 3.      Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak  
Umur 13 – 15 Tahun Putra**

<b>Nilai</b>	<b>Lari 50 meter</b>	<b>Gantung angkat tubuh</b>	<b>Baring duduk 60 detik</b>	<b>Loncat tegak</b>	<b>Lari 1000 meter</b>	<b>Nilai</b>
<b>5</b>	<b>s.d – 6.7'</b>	<b>16'' ke atas</b>	<b>38 ke atas</b>	<b>66 ke atas</b>	<b>s.d – 3'04''</b>	<b>5</b>
<b>4</b>	<b>5.8''-7.6''</b>	<b>11-15</b>	<b>28-37</b>	<b>53-65</b>	<b>3'05 – 3'53''</b>	<b>4</b>
<b>3</b>	<b>7.7''-8.7:</b>	<b>6-10</b>	<b>19-27</b>	<b>42-52</b>	<b>3'54'' –4'404''</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>8.8''-10.3''</b>	<b>2-5</b>	<b>8-18</b>	<b>31-41</b>	<b>4'47' – 6'04''</b>	<b>2</b>
<b>1</b>	<b>10.4-dst</b>	<b>0-1</b>	<b>0-7</b>	<b>s.d 30</b>	<b>6'05'' - dst</b>	<b>1</b>

(Depdiknas Pusat kesegaran Jasmani dan Rekreasi, 1990: 28)



## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani SSB U-15 Desa Talagening Kecamatan Bobotsari Tahun 2013. Tes kebugaran jasmani menggunakan tes TKJI dengan 5 item tes pengukuran yaitu lari 50 meter, gantung angkat tubuh, duduk baring 30 detik, loncat tegak dan lari 1000 meter. Deskripsi hasil penelitian masing-masing tes diuraikan sebagai berikut:

##### **1. Lari 50 Meter**

Hasil penelitian lari 50 meter siswa SSB U-15 Desa Talagening Kecamatan Bobotsari Tahun 2013 diperoleh statistik penelitian sebagai berikut:

**Tabel 4. Statistik Penelitian Lari 50 meter**

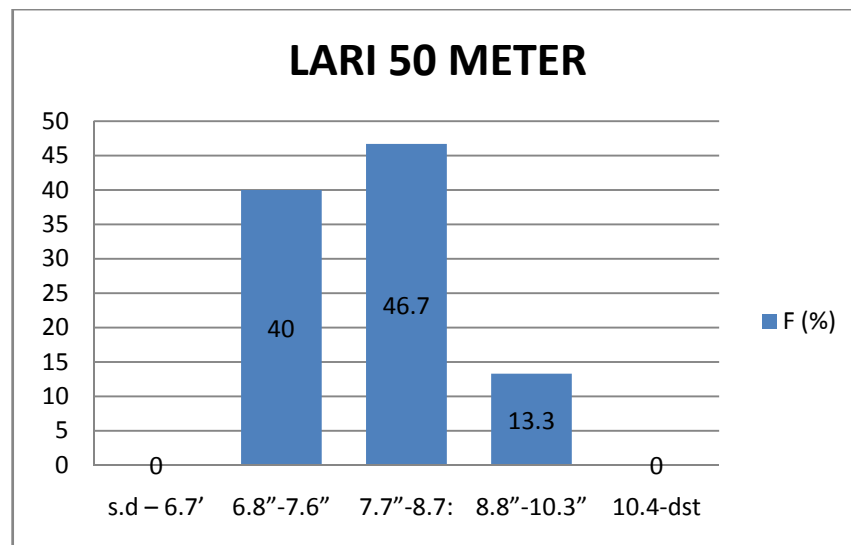
<b>No</b>	<b>Keterangan</b>	<b>Nilai</b>
1	N (Subjek)	15
2	Nilai Minimum	6,77
3	Nilai Maksimum	9,91
4	Mean (rata-rata)	8,04
5	Median	7,92
6	Modus	6,77
7	Standard deviasi	0.84

Deskripsi hasil penelitian lari 50 meter putra dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 5. Deskripsi Hasil Penelitian Lari 50 Meter**

Interval	F	F (%)	Nilai
s.d – 6.7'	0	0	5
6.8''-7.6''	6	40.0	4
7.7''-8.7:	7	46.7	3
8.8''-10.3''	2	13.3	2
10.4-dst	0	0	1
Jumlah	15	100	-

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



**Gambar 1. Diagram Hasil Penelitian Lari 50 meter**

## 2. Gantung Siku Tekuk

Hasil penelitian gantung siku tekuk siswa SSB U-15 Desa Talagening Kecamatan Bobotsari Tahun 2013 diperoleh statistik penelitian sebagai berikut:

**Tabel 6. Statistik Penelitian Gantung Siku Tekuk**

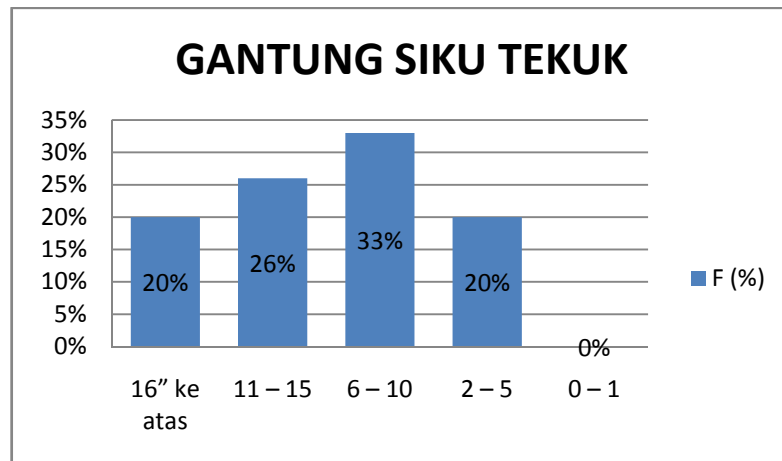
No	Keterangan	Nilai
1	N (Subjek)	15
2	Nilai Minimum	3
3	Nilai Maksimum	18
4	Mean (rata-rata)	9,86
5	Median	10
6	Modus	3
7	Standard deviasi	4,91

Deskripsi hasil penelitian gantung siku tekuk dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 7. Deskripsi Hasil Penelitian Gantung Siku Tekuk**

Interval	F	F (%)	Nilai
16'' ke atas	3	20	5
11 – 15	4	26	4
6 – 10	5	33	3
2 – 5	3	20	2
0 – 1	0	0	1
Jumlah	15	100	-

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



**Gambar 2. Diagram Hasil Penelitian Gantung Siku Tekuk**

### 3. Baring Duduk 60 Detik

Hasil penelitian tes baring duduk siswa SSB U-15 Desa Talagening Kecamatan Bobotsari Tahun 2013 diperoleh statistik penelitian sebagai berikut.

**Tabel 8. Statistik Penelitian Lari Baring Duduk 60 detik**

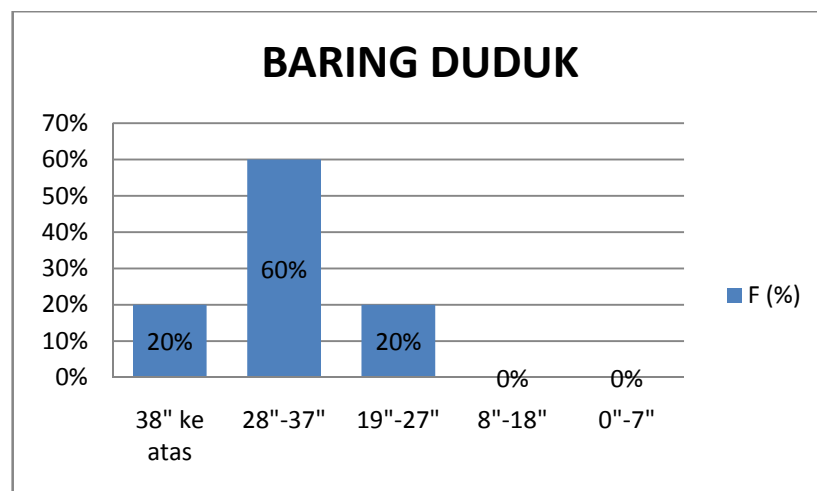
No	Keterangan	Nilai
1	N (Subjek)	15
2	Nilai Minimum	21
3	Nilai Maksimum	45
4	Mean (rata-rata)	33,66
5	Median	35
6	Modus	33
7	Standard deviasi	5,82

Deskripsi hasil penelitian tes tes baring duduk dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 9. Deskripsi Hasil Penelitian Tes Baring Duduk**

<b>Interval</b>	<b>F</b>	<b>F (%)</b>	<b>Nilai</b>
<b>38 ke atas</b>	3	20,0	5
<b>28-37</b>	9	60,0	4
<b>19-27</b>	3	20,0	3
<b>8-18</b>	0	0	2
<b>0-7</b>	0	0	1
<b>Jumlah</b>	<b>15</b>	<b>100</b>	-

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



**Gambar 3. Diagram Hasil Penelitian Baring Duduk**

#### **4. Loncat Tegak**

Hasil penelitian loncat tegak siswa SSB U-15 Desa Talagening Kecamatan Bobotsari Tahun 2013 diperoleh statistik penelitian sebagai berikut:

**Tabel 10. Statistik Penelitian Loncat Tegak**

No	Keterangan	Nilai
1	N (Subjek)	15
2	Nilai Minimum	30
3	Nilai Maksimum	60
4	Mean (rata-rata)	43,4
5	Median	45
6	Modus	45
7	Standard deviasi	8,24

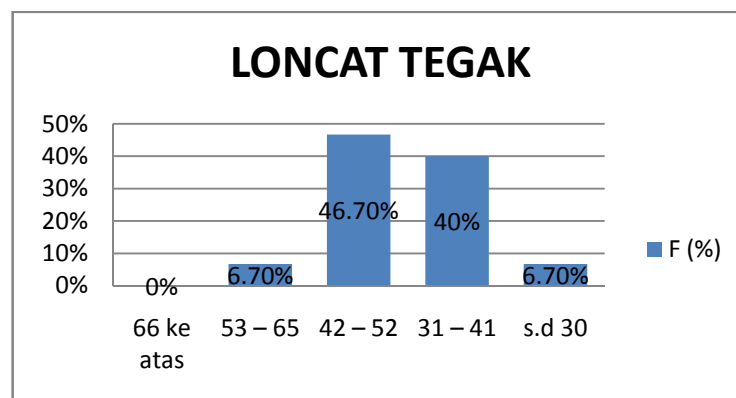
Deskripsi hasil penelitian loncat tegak dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 11. Deskripsi Hasil Penelitian Loncat Tegak**

Interval	F	F (%)	Nilai
66 ke atas	0	0	5
53 – 65	1	6.7	4
42 – 52	7	46.7	3
31 – 41	6	40.0	2
s.d 30	1	6.7	1
Jumlah	15	100	-

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah

ini :



**Gambar 4. Diagram Hasil Penelitian Loncat Tegak**

## 5. Lari 1000 meter

Hasil penelitian tes 1000 meter siswa SSB U-15 Desa Talagening Kecamatan Bobotsari Tahun 2013 diperoleh statistik penelitian sebagai berikut:

**Tabel 12. Statistik Penelitian Lari 1000 meter**

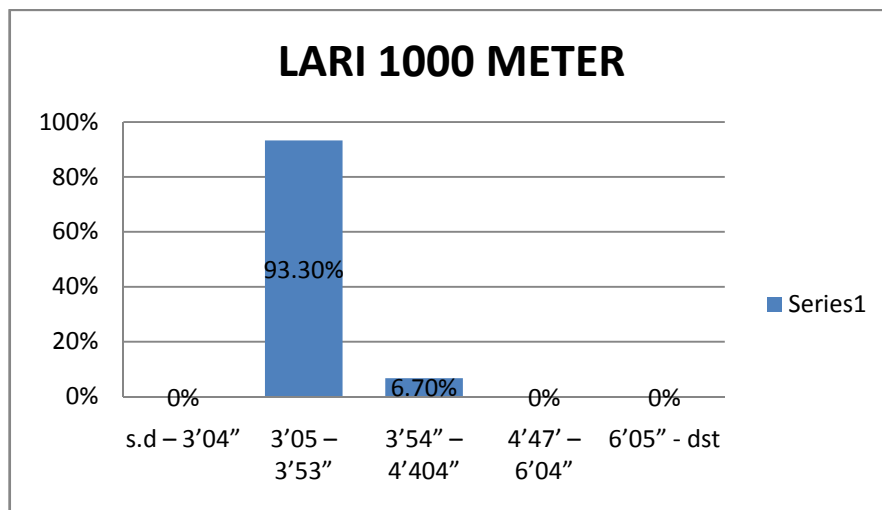
No	Keterangan	Putra
1	N (Subjek)	15
2	Nilai Minimum	3.11
3	Nilai Maksimum	4.09
4	Mean (rata-rata)	3.44
5	Median	3.46
6	Modus	3.11
7	Standard deviasi	0.22

Deskripsi hasil penelitian lari 1000 meter dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 13. Deskripsi Hasil Penelitian Lari 1000 Meter**

Interval	F	F (%)	Nilai
s.d – 3'04"	0	0	5
3'05 – 3'53"	14	93.3	4
3'54" – 4'404"	1	6.7	3
4'47' – 6'04"	0	0	2
6'05" - dst	0	0	1
Jumlah	15	100	-

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



**Gambar 5. Diagram Hasil Penelitian Lari 1000 meter**

## 6. Tingkat Kesegaran Jasmani (TKJI)

Berdasarkan masing-masing tes pengukuran di atas diperoleh Tingkat kesegaran jasmani SSB U-15 Desa Talagening Kecamatan Bobotsari Tahun 2013. Dari hasil penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani SSB U-15 Desa Talagening Kecamatan Bobotsari Tahun 2013 dari subjek 15 anak diperoleh nilai minimum = 13; nilai maksimum = 21; rerata hasil tes = 17,2; median = 17,0; modus = 20,0 dan *standard deviasi* = 2,65.

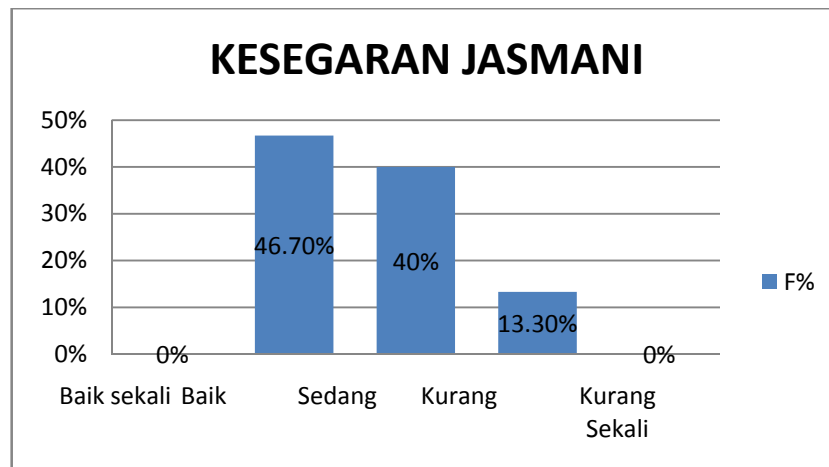
Deskripsi Tingkat Kesegaran Jasmani SSB U-15 Desa Talagening Kecamatan Bobotsari Tahun 2013 secara keseluruhan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:



**Tabel 14. Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani**

Interval	Kategori	F	%
22 – 25	Baik sekali	0	0
18 – 21	Baik	7	46.7
14 – 17	Sedang	6	40.0
10 – 13	Kurang	2	13.3
5 – 9	Kurang Sekali	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>15</b>	<b>100</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



**Gambar 6. Grafik Tingkat Kesegaran Jasmani**

Berdasarkan tabel dan gambar di atas diketahui Tingkat Kesegaran Jasmani SSB U-15 Desa Talagening Kecamatan Bobotsari Tahun 2013 sebagian besar berada pada kategori baik sebanyak 7 anak dengan persentase 46,7 %, diikuti kategori kategori sedang sebanyak 6 anak dengan

persentase 40,0 %, kategori kategori kurang sebanyak 2 anak dengan persentase 13,3 %, dan tidak ada yang masuk kategori baik sekali dan kurang sekali. Hasil tersebut dapat disimpulkan Tingkat Kesegaran Jasmani SSB U-15 Desa Talagening Kecamatan Bobotsari Tahun 2013 adalah baik.

## **B. Pembahasan**

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan manusia untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas yang lain. Ditambah lagi kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani sangat penting bagi kehidupan manusia, untuk menunjang aktivitas yang berlebih setiap harinya. Untuk dapat mencapai kondisi kesegaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani dengan metode latihan yang benar.

Berdasarkan Berdasarkan tabel dan gambar di atas diketahui Tingkat Kesegaran Jasmani SSB U-15 Desa Talagening Kecamatan Bobotsari Tahun 2013 sebagian besar berada pada kategori baik sebanyak 7 anak dengan persentase 46,7 %, diikuti kategori kategori sedang sebanyak 6 anak dengan persentase 40,0 %, kategori kategori kurang sebanyak 2 anak dengan persentase 13,3 %, dan tidak ada yang masuk kategori baik sekali dan kurang sekali. Hasil tersebut dapat disimpulkan Tingkat Kesegaran Jasmani SSB U-15 Desa Talagening Kecamatan Bobotsari Tahun 2013 adalah baik.

Kebugaran jasmani seseorang dapat dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan pola hidup seseorang setiap harinya. Hasil di atas diartikan sebagian besar siswa mempunyai aktivitas yang cukup, untuk mendukung kebugaran jasmani anak. Selama ini siswa SSB U-15 Desa Talagening Kecamatan Bobotsari berlatih secara rutin, sesuai jadwal latihan yang telah ditentukan diartikan bahwa latihan yang dilakukan cukup mendukung kebugaran jasmani siswa menjadi baik. Selain itu aktifitas tidak hanya didukung baik disekolah maupun di luar sekolah.

Sesuai dengan prinsip latihan adalah proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh, dan kualitas psikis seseorang. Semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari akan semakin baik kebugaran jasmani yang diperoleh. Untuk mencapai kebugaran jasmani yang baik, perlu adanya kegiatan yang harus dilakukan guna meningkatkan kesegaran jasmani siswa misalnya dengan melakukan kegiatan olahraga secara rutin.

Di dalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak, tidak hanya merupakan tugas dari orang tua saja tetapi juga merupakan tugas atau tanggung jawab bersama yaitu orang tua, guru maupun masyarakat. Di sekolah, guru pendidikan jasmani mempunyai peranan yang sangat penting untuk membantu tercapainya kesegaran jasmani siswa, dengan cara memberikan pembelajaran kesegaran jasmani dan juga memberikan latihan-latihan kesegaran jasmani bagi siswa, karena kesegaran jasmani merupakan salah satu komponen untuk membantu tercapainya tujuan pendidikan nasional. Di rumah orang tua berperan

untuk mendukung siswa dengan memperhatikan pola makan yang sehat. Dengan asupan gizi yang baik akan menjaga stabilitas tubuh, sehingga kebugaran jasmaninya akan tetap terjaga dengan baik. Dengan asupan gizi yang baik maka kecukupan energipun akan seimbang, sehingga hal tersebut membuat tubuh menjadi sehat dan *fit*. Seseorang yang kurang mengkonsumsi zat-zat penting yang diperlukan oleh tubuh, akan sangat berpengaruh terhadap kualitas dalam melakukan aktivitas fisik.

Sedangkan dari masyarakat berperan mendidik anak-anak yang masih dalam masa pertumbuhan dengan ikut kegiatan olahraga di masyarakat dan pengaruh kondisi lingkungan yang baik dan sehat secara tidak langsung menjaga kesegaran jasmani mereka. Kesehatan badan kita juga dipengaruhi oleh kebiasaan hidup dan lingkungan yang ada disekitar kita, baik itu lingkungan fisik maupun lingkungan mental. Kebiasaan hidup yang tidak sehat seperti merokok, makan-makanan yang berlemak membuat organ-organ tubuh melemah, sehingga mengakibatkan penurunan pada kondisi fisik dan kesegaran jasmani akan menurun.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh Tingkat Kesegaran Jasmani SSB U-15 Desa Talagening Kecamatan Bobotsari Tahun 2013 sebagian besar berada pada kategori baik sebanyak 7 anak dengan persentase 46,7 %, diikuti kategori kategori sedang sebanyak 6 anak dengan persentase 40,0 %, kategori kategori kurang sebanyak 2 anak dengan persentase 13,3 %, dan tidak ada yang masuk kategori baik sekali dan kurang sekali. Hasil tersebut dapat disimpulkan Tingkat Kesegaran Jasmani SSB U-15 Desa Talagening Kecamatan Bobotsari Tahun 2013 termasuk dalam kategori baik.

#### **B. Implikasi**

Dari hasil data di atas dapat ditemukan beberapa implikasi yaitu:

1. Data mengenai kesegaran jasmani dapat menjadi gambaran bagi siswa SSB U-15 Desa Talagening Kecamatan Bobotsari.
2. Guru dan pelatih akan semakin paham mengenai faktor-faktor untuk meningkatkan kesegaran jasmani seseorang dengan menggunakan latihan lari 50 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 60 detik, loncat tegak dan lari 1000 meter.

#### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah dilaksanakan dengan seksama, tetapi masih ada keterbatasan dan kelemahan, antara lain:

1. Peneliti tidak mengontrol kondisi fisik dan psikis peserta terlebih dahulu, apakah peserta dalam keadaan fisik yang baik atau tidak saat melakukan tes.
2. Peneliti tidak mengontrol kesungguhan siswa saat melakukan tes apakah sudah maksimal atau tidak.
3. Peneliti tidak mengontrol latar belakang siswa yang dapat memengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa.
4. Penentuan jarak tidak sesuai dengan prosedur yang seharusnya. Karena peneliti mengukur dari garis start yang seharusnya diukur dari garis finish.

#### **D. Saran**

Dari hasil penelitian ini, peneliti mengemukakan beberapa saran diantaranya:

1. Bagi siswa yang masih mempunyai kesegaran jasmani kurang agar lebih meningkatkannya dengan cara latihan yang rutin.
2. Bagi pelatih hendaknya selalu mengontrol tingkat kesegaran jasmani anak didiknya, sehingga bagi yang masih kurang dapat ditingkatkan.
3. Membiasakan pola hidup sehat dengan makan makanan bergizi dan menjaga kebersihan lingkungan untuk mendukung pencapaian kebugaran jasmani.
4. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan populasi yang lebih luas lagi, agar data tingkat kebugaran jasmani dapat teridentifikasi lebih luas lagi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amrum Bustaman. (2003). *Pembinaan Kesegaran Jasmani Untuk Lanjut Usia*. Jakarta: PT Grafindo Persada.
- Corbin, C.B., et al (1997). *Physical Fitness With laboratoris*. USA: Times Minor Higher Education Group, Inc
- Danang A primana. (1999). *Panduan Teknik Tes dan Latihan Kesegaran Jasmani, Pusat Pengkajian dan Pengembangan Itek Olahraga (PPPIOR)*
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. (1996). *Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi*. Jakarta: Depdikbud.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. (1997). *Petunjuk Pelaksanaan Pola Umum Pembinaan dan Pengembangan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Dekdikbud.
- Depdiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdiknas
- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Panduan Latihan Kesegaran yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- \_\_\_\_\_. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY
- \_\_\_\_\_. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Engkos Kosasih. (1985). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Presindo.
- Ganjar Kurniawan. (2004). *Survey Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Maguwoharjo 1 Depok Sleman*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY
- Joseph A, Luxbacher. (1999). *Sepakbola Taktik dan Teknik Bermain*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- M. Furqon. H. (2002). *Pembinaan Olahraga Usia Dini*. Surakarta: Pusat Penelitian dan Pengembangan Keolahragaan (Puslitbang-OR) Universitas Sebelas Maret, Surakarta.

- Remmy Muchtar. (1992). *Olahraga Pilihan Sepak Bola*. Jakarta: Dekdikbud
- Rusli Lutan, J.Hartoto dan Tomoliyus (2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Soedjono. (1979). *Sepak Bola Taktik dan Kerja Sama*. Yogyakarta: PT Kedaulatan Rakyat.
- Soewarno Kr. (2001). *Gerak Dasar dan Teknik Dasar Sepakbola*. Yogyakarta: Universitas Yogyakarta.
- Suharsini Arikunto. (1998). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. (2002). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suharsono dan Sukintaka. (1983). *Permainan dan Metodik*. Jakarta: Debdikbud.
- Tim Revisi UNY. (2011). *Pedoman Penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)*. Yogyakarta: UNY
- Yuli Murdaningrum. (2003). *Survey Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Blunyan 1 Pandowoharjo Sewon Bantul*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY



# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Lembar Pengesahan Proposal

### LEMBAR PENGESAHAN

Proposal penelitian dengan judul " tingkat kesegaran jasmani SSB-U 15 Desa Talagening Kecamatan Bobotsari Kabupaten Purbalingga tahun 2013" yang telah diselesaikan oleh:

Nama : Doni

NIM : 09604221020

Prodi/Jurusan : PGSD Penjas/POR

Telah diperiksa dan dinyatakan layak untuk di teliti

Yogyakarta, .....

Ketua Prodi PGSD Penjas

Dosen Pembimbing



Sriawan. M. Kes.

NIP. 19580830 198703 1 003



Drs. Ngatman. M. Pd

NIP. 19670605 199403 1 001

Kasubag Pendidikan FIK UNY



Sutyem, S. Si

NIP. 19760522 199903 2 001

## Lampiran 2. Permohonan Ijin Penelitian

Lamp : 1 bendel Proposal penelitian  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada  
Yth. Dekan FIK-Universitas Negeri Yogyakarta  
Jalan Kolombo No. 1  
Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak Dekan berkenan membuat surat ijin penelitian bagi :

Nama Mahasiswa : DOWI  
Nomor Mahasiswa : 09604221020  
Program Studi : PGSD Pajjas  
Judul Skripsi : Tingkat Kesehatan Jasmani SSB U-15  
Desa Talagening, Kecamatan Bobotsari, Kabupaten  
Purbalingga tahun 2013

Pelaksanaan pengambilan data :

Waktu : Mei s/d  
Tempat / objek : SSB Desa Talagening

Atas perhatian, bantuan dan terkabulnya permohonan ini, diucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 15 Mei 2013

Yang mengajukan,


DOWI


NIM. 09604221020

Mengetahui :

Ketua Jurusan

Dosen Pembimbing,

  
Drs. Sriawan M. Kes  
NIP. 19580830-198703-1-003

  
Drs. Ngatman, M. Pd  
NIP. 19670605-199403-1-001

### Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 259/UN.34.16/PP/2013 15 Mei 2013  
Lamp. : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Izin Penelitian

Yth. : Pengelola SSB Desa Telagagening  
Kec. Bobotsari, Kab. Purbalingga  
Jawa Tengah

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Doni  
NIM : 09604221020  
Program Studi : S-1 PGSD Penjas  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : Mei 2013  
Tempat/obyek : SSB Desa Telagagening  
Judul Skripsi : Tingkat Kesehatan Jasmani SSB-U 15 Desa Telagagening,  
Kecamatan Bobotsari, Kabupaten Purbalingga Tahun 2013.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.


Dekan



Prof. Rumpus Agus Sudarko, M.S.  
NIP. 96098241986011001

Tembusan :  
1. Koordinator S-1 PGSD Penjas  
2. Pembimbing TAS  
3. Mahasiswa ybs.


## Lampiran 4. Sertifikat Peneraan



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH  
**BALAI METROLOGI**  
Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

**SERTIFIKAT PENERAAN**  
VERIFICATION CERTIFICATE  
Nomor : 1269 / UP - 123 / IV / 2013  
Number

<p><b>ALAT</b> <i>Equipment</i></p> <p>Nama : Ban Ukur <i>Name</i></p> <p>Kapasitas : 30 meter <i>Capacity</i></p> <p>Daya Baca : 2 mm <i>Accuracy</i></p> <p><b>PEMILIK</b> <i>Owner</i></p> <p>Nama : Desika Erma Nurani <i>Name</i></p> <p>Alamat : Gadingharjo, Donotirto, Kretek, Bantul <i>Address</i></p> <p><b>METODE, STANDAR, TELUSURAN</b> <i>Method, Standard, Traceability</i></p> <p>Metode : SK Ditjen PDN No 32/ PDN / KEP/3/2010 <i>Method</i></p> <p>Standar : Komparator 1 m <i>Standard</i></p> <p>Telusuran : Ke Satuan SI melalui LK-045-IDN <i>Traceability</i></p> <p><b>TANGGAL TERA ULANG</b> <i>Date of Verification</i> : 5 April 2013</p> <p><b>LOKASI TERA ULANG</b> <i>Location of Verification</i> : Balai Metrologi Yogyakarta</p> <p><b>KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG</b> <i>Environment condition of Verification</i> : Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 10%</p> <p><b>HASIL TERA ULANG</b> <i>Result of verification</i> : DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2013</p> <p><b>DITERA ULANG KEMBALI</b> <i>Reverification</i> : 5 April 2014</p>	<p>No. Order : 003298</p> <p>Diterima tgl : 5 April 2013</p> <p>Tipe/Model : - <i>Type/Model</i></p> <p>Nomor Seri : - <i>Serial number</i></p> <p>Merek/Buatan : - <i>Trade Mark / Manufacture</i></p>
---	---



Yogyakarta, 8 April 2013  
Kepala

Sugaryono, SE  
NIP. 19580114 197903 1 006

Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-01.T

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

**LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN**  
ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE

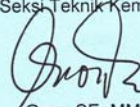
**I. DATA PENERAAN\***  
Verification data

1. Referensi : Desika Erma Nurani  
Reference
2. Ditera ulang oleh : Gimantiri NIP. 19620420 198303 1 017  
Verified by

**II. HASIL**  
Result

Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 1.000	1.000,0
0 - 2.000	2.000,0
0 - 3.000	3.001,0


Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE, MM  
NIP. 19610807 198202 1 007



## Lampiran 5. Sertifikat Kalibrasi

		<p>PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH</p> <p><b>BALAI METROLOGI</b></p> <p>Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062</p>	
<p align="center"><b>SERTIFIKAT KALIBRASI</b> CALIBRATION CERTIFICATE</p> <p>Nomor : 1268 /SW - 33 / IV / 2013</p>			
		<p>No. Order : 003298</p> <p>Diterima tgl : 5 April 2013</p>	
<p><b>ALAT</b> Equipment</p>			
Nama	: Stopwatch	Tipe/Model	:
Kapasitas	: 9 jam	Nomor Seri	:
Daya Baca	: 0,01 detik	Merek/Buatan	: ROX
<p><b>PEMILIK</b> Owner</p>			
Nama	: Desika Erma Nurani		
Alamat	: Gadingharjo, Donotirto, Kretek, Bantul		
<p><b>METODE, STANDAR, TELUSURAN</b> Method, Standard, Traceability</p>			
Metode	: ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument		
Standar	: Casio HS-80TW.IDF		
Telusuran	: Ke Satuan SI melalui LK-045-IDN		
<p><b>TANGGAL DIKALIBRASI</b> Date of Calibrated</p>			
LOKASI KALIBRASI		: Balai Metrologi Yogyakarta	
<p><b>KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI</b> Environment condition of calibration</p>			
HASIL		: Suhu 30°C ; Kelembaban 55%	
HASIL		: Lihat sebaliknya	
<p align="right">Yogyakarta, 8 April 2013</p> <p align="right">Kepala</p> <p align="right">Dedyono, SE</p> <p align="right">1680114 191903 1 006</p>			
Halaman 1 dari 2 Halaman		FBM.22-02.T	
<p align="center">DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA</p>			

**LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI**  
*ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE*

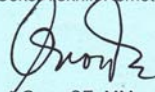
**I. DATA KALIBRASI**  
*Calibration data*

1. Referensi : Desika Erma Nurani  
*Reference*
2. Dikalibrasi oleh : Gimantiri NIP. 19620420 198303 1 017  
*Calibrated by*

**II. HASIL KALIBRASI**  
*Result of Calibration*

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"01
00,05'00"00	00,05'00"00
00,10'00"00	00,10'00"01
00,15'00"00	00,15'00"01
00,30'00"00	00,30'00"00
00,59'00"00	00,59'00"01

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono SE, MM  
NIP. 19610807.198202.1.007



### Lampiran 6. Data Penelitian

NO	NAMA	JENIS TES										Jumlah Nilai	Kategori
		Lari 50 M	N	Gantung Siku Tekuk	N	Baring Duduk 30 Detik	N	Loncat Tegak	N	Lari 600 M	N		
1	Ganan	7.92	3	6	3	45	5	45	3	3.35	4	18	baik
2	Supri	8.48	3	12	4	32	4	32	2	3.42	4	17	sedang
3	Hermawan	7.21	4	11	4	33	4	60	4	3.44	4	20	baik
4	Egi	7.56	4	12	4	36	4	50	3	3.46	4	19	Baik
5	Brian	8.67	3	10	3	31	4	41	2	3.48	4	16	Sedang
6	Iksan	7.37	4	17	5	35	4	52	3	3.49	4	20	Baik
7	Asep	8.14	3	6	3	27	3	36	2	3.5	4	15	Sedang
8	Sasi	8.73	3	4	2	21	3	35	2	3.51	4	14	Sedang
9	Agung	9.03	2	8	3	38	5	40	2	3.53	4	16	Sedang
10	Yoga	8.33	3	3	2	33	4	30	1	4.09	3	13	Kurang
11	Rofik	7.52	4	16	5	38	5	50	3	3.11	4	21	Baik
12	Reza	7.09	4	18	5	36	4	50	3	3.17	4	20	Baik
13	Otin	6.77	4	13	4	37	4	45	3	3.22	4	19	Baik
14	Ade	7.84	3	9	3	37	4	45	3	3.45	4	17	Sedang
15	Anas	9.91	2	3	2	26	3	40	2	3.47	4	13	Kurang

## Lampiran 7. Statistik Deskriptif Frekuensi

### Frequencies

Statistics							
		lari 50 m	gantung siku tekuk	Baring duduk 30 detik	loncat tegak	lari 1000 m	TKJl
N	Valid	15	15	15	15	15	15
	Missing	0	0	0	0	0	0
Mean		8.0380	9.8667	33.6667	43.4000	3.4460	17.2000
Median		7.9200	10.0000	35.0000	45.0000	3.4600	17.0000
Mode		6.77 <sup>a</sup>	3.00 <sup>a</sup>	33.00 <sup>a</sup>	45.00 <sup>a</sup>	3.11 <sup>a</sup>	20.00
Std. Deviation		.83862	4.91160	5.82687	8.24448	.22084	2.65115
Minimum		6.77	3.00	21.00	30.00	3.11	13.00
Maximum		9.91	18.00	45.00	60.00	4.09	21.00
Sum		120.57	148.00	505.00	651.00	51.69	258.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

### Frequency Table

lari 50 m					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6.77	1	6.7	6.7	6.7
	7.09	1	6.7	6.7	13.3
	7.21	1	6.7	6.7	20.0
	7.37	1	6.7	6.7	26.7
	7.52	1	6.7	6.7	33.3
	7.56	1	6.7	6.7	40.0
	7.84	1	6.7	6.7	46.7
	7.92	1	6.7	6.7	53.3
	8.14	1	6.7	6.7	60.0
	8.33	1	6.7	6.7	66.7
	8.48	1	6.7	6.7	73.3
	8.67	1	6.7	6.7	80.0
	8.73	1	6.7	6.7	86.7
	9.03	1	6.7	6.7	93.3
	9.91	1	6.7	6.7	100.0
Total		15	100.0	100.0	

**gantung siku tekuk**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	2	13.3	13.3	13.3
	4	1	6.7	6.7	20.0
	6	2	13.3	13.3	33.3
	8	1	6.7	6.7	40.0
	9	1	6.7	6.7	46.7
	10	1	6.7	6.7	53.3
	11	1	6.7	6.7	60.0
	12	2	13.3	13.3	73.3
	13	1	6.7	6.7	80.0
	16	1	6.7	6.7	86.7
	17	1	6.7	6.7	93.3
	18	1	6.7	6.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

**Baring duduk 30 detik**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	21	1	6.7	6.7	6.7
	26	1	6.7	6.7	13.3
	27	1	6.7	6.7	20.0
	31	1	6.7	6.7	26.7
	32	1	6.7	6.7	33.3
	33	2	13.3	13.3	46.7
	35	1	6.7	6.7	53.3
	36	2	13.3	13.3	66.7
	37	2	13.3	13.3	80.0
	38	2	13.3	13.3	93.3
	45	1	6.7	6.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

**loncat tegak**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	30	1	6.7	6.7	6.7
	32	1	6.7	6.7	13.3
	35	1	6.7	6.7	20.0
	36	1	6.7	6.7	26.7
	40	2	13.3	13.3	40.0
	41	1	6.7	6.7	46.7
	45	3	20.0	20.0	66.7
	50	3	20.0	20.0	86.7
	52	1	6.7	6.7	93.3
	60	1	6.7	6.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

**lari 1000 m**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3.11	1	6.7	6.7	6.7
	3.17	1	6.7	6.7	13.3
	3.22	1	6.7	6.7	20.0
	3.35	1	6.7	6.7	26.7
	3.42	1	6.7	6.7	33.3
	3.44	1	6.7	6.7	40.0
	3.45	1	6.7	6.7	46.7
	3.46	1	6.7	6.7	53.3
	3.47	1	6.7	6.7	60.0
	3.48	1	6.7	6.7	66.7
	3.49	1	6.7	6.7	73.3
	3.5	1	6.7	6.7	80.0
	3.51	1	6.7	6.7	86.7
	3.53	1	6.7	6.7	93.3
	4.09	1	6.7	6.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

TKJI

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13	2	13.3	13.3	13.3
	14	1	6.7	6.7	20.0
	15	1	6.7	6.7	26.7
	16	2	13.3	13.3	40.0
	17	2	13.3	13.3	53.3
	18	1	6.7	6.7	60.0
	19	2	13.3	13.3	73.3
	20	3	20.0	20.0	93.3
	21	1	6.7	6.7	100.0
Total		15	100.0	100.0	

FREQUENCIES VARIABLES=VAR00006

/ORDER=ANALYSIS.

## Frequencies

### Statistics

TKJI

N	Valid	15
	Missing	0

TKJI

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	7	46.7	46.7	46.7
	Sedang	6	40.0	40.0	86.7
	Kurang	2	13.3	13.3	100.0
	Total	15	100.0	100.0	